



Vaincre la peur de l'agression

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Vaincre la peur de l'agression

Jean-Pierre Bernard, Michel Benes

Vaincre la peur de l'agression Jean-Pierre Bernard, Michel Benes

 [Télécharger Vaincre la peur de l'agression ...pdf](#)

 [Lire en ligne Vaincre la peur de l'agression ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Vaincre la peur de l'agression** Jean-Pierre Bernard, Michel Benes

227 pages

Présentation de l'éditeur

Face au sentiment d'insécurité grandissant, ce véritable " guide anti-agression " vous permettra de retrouver la confiance nécessaire à une vie épanouie.

Grâce à une synthèse inédite de techniques à la fois physiques et mentales, simples, efficaces, testées en conditions réelles, et surtout accessibles à toutes et à tous, ce livre vous apprendra à :

- identifier les risques qui vous menacent réellement,
- prévenir et éviter les agressions,
- vous défendre et protéger vos proches,
- maîtriser votre stress en cas d'agression, et vous libérer de la hantise de la violence.

Cet ouvrage n'est pas un classique " manuel d'auto-défense ". Il n'est pas nécessaire d'être un sportif de haut niveau pour en tirer profit.

Il propose une démarche globale destinée avant tout à éviter les agressions physiques et à vous débarrasser de la peur.

Il n'a pas la prétention de résoudre les problèmes d'insécurité inhérents à notre société mais simplement vous armer pour faire face à ce qui est devenu une réalité quotidienne. **Biographie de l'auteur**

Michel Benes et Jean-Pierre Bernard cumulent plus de soixante années de pratique et d'enseignement d'arts martiaux, de sports de combat (Judo, Karaté, Boxe Anglaise, Savate Boxe Française...) et de techniques de Self-Defense. Tous deux ingénieurs, consultants et globe-trotters, ils créent en avril 2002 l'association " Légitime Confiance " qui propose à des professionnels et à des particuliers des formations anti-agression personnalisées et globales.

Download and Read Online **Vaincre la peur de l'agression** Jean-Pierre Bernard, Michel Benes

#UMA8E9LR4P5

Lire Vaincre la peur de l'agression par Jean-Pierre Bernard, Michel Benes pour ebook en ligne Vaincre la peur de l'agression par Jean-Pierre Bernard, Michel Benes Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Vaincre la peur de l'agression par Jean-Pierre Bernard, Michel Benes à lire en ligne. Online Vaincre la peur de l'agression par Jean-Pierre Bernard, Michel Benes ebook Téléchargement PDF Vaincre la peur de l'agression par Jean-Pierre Bernard, Michel Benes Doc Vaincre la peur de l'agression par Jean-Pierre Bernard, Michel Benes Mobipocket Vaincre la peur de l'agression par Jean-Pierre Bernard, Michel Benes EPub

UMA8E9LR4P5UMA8E9LR4P5UMA8E9LR4P5